



Jin Shin Jyutsu Schweiz

Newsletter



Idee: Schweizer JSJ-Praktikertreffen
Realisation: Herbert Schrepfer, Abtwil
kontakt@lebens-oase.ch

14. Ausgabe 3/2016
September 2016

Geschätzte Jin Shin Jyutsu Praktikerinnen und Praktiker Liebe Freunde des Jin Shin Jyutsu

In der zweiten Hälfte bringt der diesjährige August, der 5. Jahreszeit, der Zeit des heissesten Sommers, alle Ehre. Für viele Menschen ist es ein Zeitabschnitt, wo Gesundheit und Vitalität als besonders gut und als Geschenk wahrgenommen werden. Sie fühlen sich stark, leistungsfähig und im Gleichgewicht. Was sind die besonderen Qualitäten dieser Zeit? Viele Menschen dürfen auf einen erholsamen Urlaub zurückblicken. Urlaub bedeutet Körper und Seele baumeln lassen, Sonne tanken, sich erholen. Viel Licht gelangt auf die Haut und hilft, den Vitamin D Speicher wieder zu füllen. Wir erhalten Distanz zur oft hektischen Arbeitswelt, wo man auch oft fremdbestimmt agieren muss. Regeneration in den Ferien bedeutet auch, sich selber sein dürfen, eigenes Tun, viel Bewegung, Musse und auch gut Essen. Diese Jahreszeit schenkt uns eine besonders grosse Auswahl an Früchten und Gemüse – sie sind direkt gespeichertes Sonnenlicht. Gerade in dieser Zeit, wo wir uns stark und getragen fühlen, lohnt es sich, über die eigene Gesundheit nachzudenken. Was fördert sie, was behindert sie? Welche Faktoren beeinflussen sie in positiver Weise? Eine zentrale Rolle spielen das Licht – auch das gespeicherte Licht – Sauerstoff und viel Bewegung in der freien Natur. Anita Willoughby gab uns im Kurs zur 1.Tiefe viele wertvolle Gedanken mit. Es gibt aber auch einige zentrale Bedingungen in unserem Körper, die darüber entscheiden, ob wir uns gesund fühlen oder nicht. Davon handelt das im letzten NL vorgestellte Buch. Bindegewebe und Zwischenzellräume sind dabei die Orte, wo das entscheidende Geschehen der Grundregulation stattfindet. Zitat: "Das Bestreben des Organismus zur Erhaltung der biologischen Ordnung aller Lebensfunktionen wird im Bindegewebe geregelt. Solange die Zusammensetzung des Bindegewebes im homogenen Fließgleichgewicht ist, ist es unmöglich, krank zu werden." Wichtige Faktoren für die Gesundheit sind das Säure-Basen-Gleichgewicht, die Sauerstoffversorgung, die Lebensgestaltung, Stress, freie Radikale, Antioxidantien, der Schlaf, die Licht(energie)zufuhr, und weitere.

Jin Shin Jyutsu und Strömen können hier ebenfalls einen wichtigen Beitrag leisten. Strömen wir in der Zeit, wo wir uns besonders gut fühlen, leistet JSJ einen wertvollen präventiven Beitrag. Wir sind offen und lassen Disharmonien gar nicht erst entstehen. Wir fühlen unser inneres Gleichgewicht, die Balance zwischen Körper, Geist und Seele. Wir erinnern uns besonders unserer inneren Weisheit. Wir sind offen und empfänglich und sollten dies nutzen und nicht mit Strömen zuwarten, bis eine Disharmonie oder Etikette uns zwingt, genauer hinzuschauen. Dann haben wir oft auch eine falsche Erwartungshaltung an JSJ: Wir möchten mit Strömen eine Etikette möglichst schnell beseitigen und unser inneres Gleichgewicht wieder hergestellt wissen. Dabei vergessen wir, oder ist uns nicht bewusst, dass eine Etikette ja auch nicht über Nacht entstanden ist, sondern über einen Zeitraum, wo wir vermutlich schon diverse Male freundliche Mahnungen unseres Körpers, genauer hinzuschauen und etwas zu ändern, ignoriert, in den Wind geschlagen, oder auf später verschoben und wieder vergessen haben. Da erinnere ich mich daran, was Mary Burmeister zur Grossen Umarmung gesagt hat: "Es gibt immer eine Möglichkeit, es ist nie zu spät. Solange wir atmen, können wir etwas verändern."

Herbert Schrepfer
JSJ-Praktiker, Abtwil

Schweizer Praktiker/Praktikerinnen Treffen

Bericht vom Praktiker Treffen 20. August 2016



Für das diesjährige Schweizer Jin Shin Jyutsu-Praktikertreffen haben wir uns dieses Jahr in Zürich eingefunden und zwar im schönen Quartiertreff Hirslanden, einem alten Riegelhaus. Und viele sind der Einladung von Sabine Haenni, Jaqueline Kolar, Benno Peter und Jesus Sanjaime gefolgt. Insgesamt 33 Praktiker und Praktikerinnen aus 10 Kantonen, Liechtenstein und Deutschland waren dieses Jahr dabei. Ein Rekord! Besonders schön, wieder einmal Kolleginnen aus Basel und Bern und neu hinzugekommen ist Solothurn, zu treffen.

Damit es ein entspannter Tag wird, haben wir mit dem Halten des kleinen Fingers begonnen. Somit hatte Bemühung gar keinen Platz. Ein schöner Start, den Benno mit einem Rückbezug auf Carlyse Smith abrundete. Neue, Beginner berühren genau gleich, denn Jin Shin Jyutsu ist „berühren und berührt sein“.

Das Organisationsteam hatte das Treffen sehr gut vorbereitet, und nachdem wir die Wünsche für das diesjährige Treffen gesammelt hatten, sind wir in 6 Arbeitsgruppen in die Diskussionsrunde eingestiegen.

Dieses Jahr arbeiteten wir zum Thema: Was macht einen Jin Shin Jyutsu-Praktiker in Bezug auf Anforderungen, Verantwortung, Haltung und Ethik aus. Wir haben viel diskutiert und zusammengetragen. Dabei kamen zum Teil sehr unterschiedliche Meinungen und Informationen auf den Tisch. Als Beispiel sei hier nur der Gegensatz zum Thema „Anforderungen“ genannt. Einerseits: „Jeder, der JSJ praktiziert, ist in dem Moment ein Praktiker“ und „es gibt keine formalen Bedingungen, es ist wundervoll offen“, und auf der anderen Seite, um sich Praktiker zu nennen, braucht es „3 besuchte 5-Tageskurse“.

Auch zu den anderen Themen gab es interessante Aspekte, die sich zum Teil durch alle Bereiche gezogen haben.

Zusammenfassend kann man sagen, dass es wichtig ist, immer wieder die Vorworte von Mary verschiedenen Büchern sorgsam zu lesen. Dort steht alles, was zum Thema Ethik wichtig ist und die Texte sind immer wieder neu, lassen neue Aspekte aufscheinen, je nachdem, wo man als Lesender selber gerade steht. Danke Benno für diesen wunderbaren Hinweis.

Nachfolgend gab es einen Bericht vom Organisatoren Treff mit auch wieder längeren Diskussionen über Wünsche und Änderungen. Wer da genaueres wissen möchte, meldet sich doch bei mir anja.moeckli@haendedrauf.ch und fordert das ausführliche Protokoll an. An dieser Stelle führt das sicher zu weit. Wichtig an dieser Stelle ist aber, dass wir eine Wunschliste für Themenkurse zusammengetragen haben, die von den Organisatoren weitergegeben bzw. umgesetzt wird.

Am Nachmittag haben wir uns mit den Fragen und Themen aus dem Plenum beschäftigt. Hier kommt die Liste:

1. Wir verschieben den Termin des Praktiker Treffens auf den 1. April 2017, damit die Organisatoren die Infos zum Organisatoren Treffen im Juni mitnehmen können. Bitte Termin reservieren.
2. Website: könnten wir dort die Termine der Selbsthilfekurse veröffentlichen, Blog, geschlossenen Kommunikation. Anja klärt ab, was möglich ist. Wahrscheinlich wird die Website modernisiert.
3. Das Hands-On-Projekt in St. Gallen Haggen (ein Quartier strömt) ist in Vorbereitung, wer dabei sein möchte, melde sich bitte bei Iva. Das Projekt wird zusätzlich auch in St. Gallen-St.

Georgen und in Wittenbach umgesetzt werden. Das Organisationsteam hilft gerne auch in anderen Regionen/Städten bei der Realisation eines solchen Projekts. Anfragen bitte an Iva Herzmann richten.

4. Anja Bettina Hell sucht Kolleginnen, die bereit sind einige Ihrer „Erfolge“ zu dokumentieren, so dass Sie Fallbeispiele hat. Daraus könnten sich Veröffentlichungen in medizinischen Fachzeitschriften ergeben. Sie hilft gerne bei der Erstellung der Dokumentation. Ausserdem hat sie ein Projekt zum 15-Strom, wo mit der Infrarot-Camera Aufnahmen gemacht werden. Wer dabei sein möchte, meldet sich bitte bei Anja Bettina Hell
5. Die Frage, „was kostet eine Behandlung und wo, gibt es Richtwerte“ wurde nicht eindeutig beantwortet. Sicher ist, dass jeder für seine Preisgestaltung in sich spürt. Anja Bettina hat das mal medizinhistorisch recherchiert. Früher bekamen die Ärzte ein Honorar (honorieren von Zeit und Erfahrung...) und das war absolut individuell frei verhandelbar. Ein armer Mann bezahlte vielleicht 5 Pfennig, ein Reicher 10 M. Wer sagt also, dass es heute nur einen einzigen Preis geben muss...

Dieser äusserst instruktive, aber auch intensive Praktikertag endete mit einer Finger-Zehen-Strom Runde. Schön wars, und wir freuen uns auf den 1. April.
Vielen Dank an Jaqueline, Sabine, Benno und Jesus



Moderation

Anja Moeckli, JSJ-Praktikerin,
Küssnacht am Rigi



Gruppenarbeit



Im Plenum

Berichte

Die Tiefen im Jin Shin Jyutsu

Fortsetzung NL A13 Teil 2

Im Mai 2014 fand wieder in Balzers der nächste Themenkurs statt:

Wie Knochen (5.T.), Muskeln (4.T.) und Gelenke (3.T.) zusammenarbeiten

„Gott schuf den Menschen mit Händen und Füßen, um Liebe zu lernen – Licht zu bringen.“ Auf eindrückliche Weise und mit unvergesslichen Bildern erklärt uns Anita lebensnah, wie die 3 Tiefen zusammenarbeiten. Diese Zusammenarbeit ist verknüpft mit der Art und Weise, wie die Elemente in den einzelnen Tiefen ihre kreative Kraft entfalten. Die 5.Tiefe wird repräsentiert durch das Feuer, unser inneres Feuer, unsern Spirit, die Marsenergie. Zur 4. Tiefe gehört das Element Wasser, die Merkurenergie, Wasser als Energie des Lebens. Die 3.Tiefe beinhaltet einerseits den Wind, den Aspekt der Seele, des Beseelt-Seins, das Prinzip der Bewegung und andererseits das Öl als Binder, der alles zusammen- und gleichzeitig in Bewegung hält. So braucht jedes Gelenk eine Art Öl oder Gelenkschmiere, jede Maschine braucht Öl, damit sie dauerhaft und reibungsfrei beweglich sind. Der Wind bringt die Wolken, diese den Regen und damit das Wasser als Voraussetzung für Leben. Feuer ist auch Hitze, enorm verdichtete Lichtenergie. Letztlich sind unsere Knochen verdichtete, materialisierte Lichtenergie. Das innere Feuer ist unser Antrieb, damit wir ein Leben lang aktiv bleiben. Es ist verbunden mit dem Herzen und der Liebe, mit dem Seelenaspekt der 3.Tiefe. Eine Materieform der 5.Tiefe ist Plasma. Plasma hat keine feste Form, ist eine Art Licht-Energie-Speicher. Feuer ist auch das Element, welches Materie auf schnellem Weg transformiert. Ein Material in Hitze dehnt sich aus, schmilzt, verbindet sich mit andern Materialien oder verdunstet. Wasser verändert Materie langsam, gestaltet sie um, formt sie neu. In der 5.T. hilft uns das innere Feuer mit Begeisterung ein Ziel zu kreieren. Das Wasser der 4.Tiefe bringt Bewegung und hilft uns dieses Ziel zu erreichen, indem es das Leben verändert. Die 3.Tiefe öffnet uns die Pforte zu den verschiedenen Möglichkeiten und Wegen und zeigt uns die Perspektive zu m Wachsen. Im 23-25er Kombinationsstrom arbeiten die 5.und 4.Tiefe eng zusammen.

Am Beispiel der gusseisernen Pfanne zeigt Anita eindrücklich, wie die Elemente ihre Wirkung ausüben: zuviel Feuer: die Pfanne glüht rot und kann schliesslich schmelzen. Zuviel Wasser: die Pfanne rostet langsam aber sicher und bekommt Löcher. Gusseisen liebt Öl: sie bleibt langlebig und immer wie neu. Der 24-26er Kombinationsstrom hilft, alle Aspekte der 5.Tiefe zu bauen. Der Herz- und Dünndarmfunktionskreislauf pflegen und unterstützen alle Organe, die mit der 5.Tiefe in Verbindung stehen, also Herz, Wirbelsäule, den Solarplexus, die Milz. Mit Hilfe des Wasserelementes im Fluss des Lebens bleiben – dazu unterstützt uns der diagonale Vermittlerstrom, während der Nieren-Blasen-Funktions-Kreislauf das Wasser in uns drin reinigt, und auch dafür sorgt, dass es alle Stoffe in der richtigen Konzentration enthält, wie wir sie zum Leben und uns bewegen, benötigen.

SES 16 ist die Grundlage aller menschlichen Aktivität und das erste SES der 3.Tiefe. Damit unterstützt der 16-19er Kombinationsstrom zusammen mit dem Vermittlerstrom alle Aspekte der Seele, während der 20-22er Kombinationsstrom Körper, Geist und Seele in Harmonie bringt und verbindet.

Noch ein Zitat von Anita: „ Wir haben wie ein Künstler Zugang zu allen Qualitäten von Energie und können mit ihnen spielen.“



Vom 29.4. – 1.5.2016 fand nun ebenfalls im Haus Gutenberg in Balzers der 4.Kurs statt.

Die 2. und 1.Tiefe – Die Wichtigkeit von Atmen und Essen – Eine Erforschung der 2.und 1.Tiefe und wie sich das Licht auf der Erde manifestiert

Bei der Geburt sind wir Essenz von ca. 3.5 kg Gewicht und in allem rein. Dieses reine Wesen wird nun gefüllt mit dem Atem, der Essenz der 2.Tiefe, dem kleinen Lebensatem. Er hält vom ersten Atemzug bis zu unserem Letzten das Feuer und das Licht in uns aufrecht. Atem und Geist miteinander verbunden kennen wir je nach Kultur unter verschiedenen Namen: individualisiertes Ki, Qi, Prana, Spirit, Od. Gemäss Anita versucht ein Physiker dies als feurige, oszillierende energetische Intelligenz zu interpretieren.



Zuerst aber atmen und essen wir Licht, damit unser ganzes Wesen wachsen kann. Erst wenn unser Körper durch Atmung und Nahrung gefüllt ist mit Licht, wenden wir uns als Erwachsener der geistig-mental Welt zu. Die 2.Tiefe verbirgt das Licht in uns, so wie im Universum 99 % auch unsichtbar ist. Licht versteckt sich in uns durch den Atem im erdigen dunklen Gefäss unseres Körpers. Was ist aber die Essenz? Licht – Liebe – Leben → das Leben ist ein grosses Geheimnis. Die Geheimnisse des Lebens sind auch in uns versteckt. Wir sind verbunden mit der Energie der unsichtbaren Welt, die uns Informationen ohne Zeitverlust

übermittelt, aber auch mit der Kraft der sichtbaren, materiellen Welt. Wir nehmen diese Welt mit all unsern Sinnen wahr. Wir möchten berührt werden (wörtlich und im übertragenen Sinn, z. Bsp. durch Klänge) wir hören Musik, probieren Früchte, erfreuen uns an den Farben und dem Duft von Blumen. Zur 2.Tiefe gehört die Energie der Venus: Idealismus, Ästhetik, Schönheit, Werte. Wir suchen im Leben unsere Ideale, ideale Partner, Beziehungen. Über Berührungen harmonisieren wir uns und andere. Unsere Hände sind sozusagen das Werkzeug, unsere Augen das (strahlende) Fenster der Seele. Auf der Körperebene reinigt der Dickdarm von innen und entlässt alles, was wir nicht brauchen können, unsere Lungen tun das gleiche mit dem CO₂ und helfen uns auf der mental-emotionalen Ebene mit dem Atem Loslassen. Darin werden wir unterstützt durch die SES am Nacken, vor allem SES 11 als Schlüssel SES der DidaFE. Anita zeigt, welchen Sinn jede Tiefe für unser Leben hat und wie sie zusammenhängen:

8.T. → Klang und Schwingung

7.T. → universelles Licht

6.T. → magnetische Energie des Mondes (wir ziehen Licht an)

5.T. → unser individuelles Feuer

4.T. → Energie des Wassers und des Salzes (im Fluss des Lebens sein)

3.T. → unsere individuelle Seele (sie möchte den ganzen Kosmos einbeziehen)

2.T. → der kleine Lebensatem, der unser (Lebens)feuer erhält, Atem schafft Raum

1.T. → begrenzt das Wachstum, erdet uns

Über den Zwerchfell und Nabel Funktionskreislauf arbeiten 2. und 6. Tiefe zusammen.

Alles Leben wächst dem Licht entgegen. Der HZS bedeutet der Wille zu sein, zu erkennen dass wir ein einzigartiges Wesen sind und dies ausdrücken. Das Licht folgt in uns drin dem Weg des 7 zackigen Sterns. Die Zahl 7 hat eine sehr grosse Bedeutung (7 Farben, 7 Töne, 7 Chakren, usw) Unsere Seele ist eng mit unserem Atem verbunden: Immer wieder untermauert Anita dies mit Zitaten: aus der Tora: „Gott formte den Menschen aus der Erde und atmete ihm durch die Nasenlöcher die Seele ein“.....) oder aus der Bibel: „Gott schuf den Menschen zu seinem Ebenbild“... Wir sind also auch Schöpfer – Schöpfer unseres eigenen Lebens! Im Bindegewebe wird alles gespeichert, was unser Leben bewegt. Wir sind Wesen des Lichtes – wir brauchen Licht zum Leben – aber auch die Dunkelheit. Dunkelheit (Materie) stellt sich dem Licht in den Weg und macht es damit für uns sichtbar.

Die 1.T. schenkt uns aus der Natur jene Nahrungsmittel, die in der heissesten Sommerzeit viel Licht gespeichert haben. Wasser und Salz bringen die Substanzen bis in jede Zelle und lassen uns wachsen, bis unser Körper die erwachsene Form erreicht hat. Nun brauchen wir das verfestigte Licht aber weiterhin für die Erneuerung unseres physischen Körpers. Anita weist auf das Altern hin: das Wasser zieht sich allmählich aus der Materie zurück und das Feuer des Geistes wird stärker. Die 1.Tiefe wird regiert von der Saturnenergie. Sie begrenzt Wachstum, setzt allgemein Grenzen. Unsere Oberflächenhaut ist das Organ der 1.T. Einerseits möchten wir im Leben tiefgründige Sicherheit haben, andererseits ist die Haut das Organ, das Kontakt zur Aussenwelt herstellt. Über die Haut signalisieren wir unserem Gegenüber, wie wohl wir uns in der eigenen Haut fühlen. Für die Entwicklung von Kleinkindern ist Berührung und Kontakt zur Erde wichtig. Umarmen sich 2 Menschen arbeiten 1. und 2.Tiefe wunderbar zusammen. Die Unterhaut gehört zur 2.T. und speichert Licht, aber auch alle schockartig erlebten Emotionen. Wenn 2. und 1.T. zusammenarbeiten wird etwas von aussen durch Transformation nach innen gebracht. Berührung, Umarmung erleben wir als Geborgenheit, Vertrauen, auch als Sicherheit. Die Zusammenarbeit von 2. und 1.T. ist harmonisch, wenn die 3 Ebenen sich im Gleichgewicht befinden. Daher unterstützen die Ströme von Brust-, Taillen- und Hüftebene dieses Gleichgewicht. Beim jungen Menschen sind Körper, Geist und Verstand in der ersten Tiefe noch stark formbar. Die 1.T. gibt uns das Gefühl, wie wohl wir uns in unserem Körper fühlen. Die 1.T. gibt uns auch das Gefühl, wie wir mit unserem Körper verantwortungsbewusst umgehen. Qualitativ hochstehende Nahrung in Form von komprimiertem Licht ermöglicht in jungen Jahren gesundes Wachstum des physischen Körpers, später dessen kontinuierlicher Erneuerung. Wir wachsen aber nicht nur physisch, sondern auch geistig – spirituell. Da brauchen wir aber die Hilfe der 2.Tiefe. Für Kinder sind die Eltern daher ein grosses Vorbild: von ihnen lernen sie, welche Grundwerte im Leben wichtig sind und damit wie sie später einmal ihr eigenes Leben gestalten. Saturn setzt nicht nur im Persönlichen Grenzen, sondern auch im familiären Zusammenleben, in allen Gemeinschaften unserer Gesellschaft. Saturn baut das Fundament für die Bewältigung des eigenen Lebens, gibt Form und Struktur, Sicherheit, aber auch Toleranz und Geduld mit sich und den Mitmenschen. SES 1 bis 4 sind die Helfer der 1.Tiefe. In ihnen ist die Ein- und Ausatmung verankert. Sicher und getragen im Leben fühlen wir uns, wenn SES sich im Gleichgewicht befindet. Dies öffnet auch



neue Perspektiven durch den Bezug zur 3.Tiefe. SES 4 verbindet unseren kleinen formlosen Raum mit dem grossen universellen Raum. In SES 3 werden die diagonalen Vermittlerströme geboren. Sie gleichen die Energien in verschiedenen Strömen aus. Der Funktionskreislauf der 1.T. ist der Magen-Milz-Energiekreislauf. Der Magen verdaut die physische, aber auch die geistige Nahrung – wir brauchen zum Leben beides! Die Milz ist unser Organ des Lichtes: sie wandelt das Licht um in Energie, die zuerst dem Herzen, dann unserem ganzen Körper zur Verfügung steht.

Herbert Schrepfer
JSJ-Praktiker, Abtwil



Internationaler Tag des Jin Shin Jyutsu 21. Oktober 2016



HANDS ON PROJEKT IN ST. GALLEN

SEID MIT BEGEISTERUNG DABEI, WENN EINE QUARTIERGEMEINSCHAFT STRÖMEN
KENNENLERNT



Der Eröffnungsabend am 21.10.2016 und der Hauptevent am 22.10.2016 finden in St.Gallen im Saal des Pfarreiheims St.Martin-Bruggen statt.

Freitag, 21.10.2016	19.00 Uhr	Gastreferent Dr. Michael Wirnsperger, Österreich JSJ-Praktiker und Schulmediziner führt mit persönlichen Erfahrungen in die Kraft des Strömens ein
	20.00 Uhr	gemeinsames Fingerhalten im Rahmen des internationalen JSJ-Tages
Samstag, 22.10.2016	10.00 Uhr	10 bis 15 Strömliegen; Strömeinheiten à 20 Minuten zur vollen und halben Stunde; Impulsvorträge; Infos, Bücher, persönliche Beratung im Eingangsbereich; Kinderecke mit spielerischer Strömanleitung
	12.00 Uhr	Mittagspause
	16.00 Uhr	Strömeinheiten à 20 Minuten; Impulsvorträge Ende der Veranstaltung

Für das Projektteam
Iva Herzmann, Hedi Zengerle und Tanja Zimmermann

Strömerfahung mit Tieren

Erstes E-Mail

Liebe Adele,

Ich möchte dich um Rat für meine Katze bitten. Meine Katze ist sechs Jahre alt und hat eine wirklich schlimme Wunde auf ihrer Nase und der Tierarzt sagt, es ist Hautkrebs. Er sagt, es wird sehr schnell vorwärts gehen und ihr ganzes Gesicht beeinträchtigen. Seit gestern lähmt es die Hälfte ihres Gesichtes. Der Tierarzt meint, wir sollten nicht länger als zwei Wochen warten mit dem Einschläfern.

Gibt es etwas was ich tun kann um ihr zu helfen? Würde der 5 / 16 –er Strom helfen? Vielleicht die 17 um sie zu beruhigen? Was schlägst du vor?

Mit herzlichem Dank.

Zweites E-Mail

Ich bin so tief in meiner Seele berührt, dass wir diese Arbeit haben und dass sie jetzt auch bei den Tieren angewandt werden kann. Wegen eines kleinen kranken Kätzchens bin ich zum ersten Mal in dein Land (Anmerkung der Übersetzerin: gemeint ist Süd-Afrika) gereist. Kannst du mir sagen, ob dein Kleines Schmerzen hat? Wie du schreibst, ist 5 / 16 das Beste dagegen. 17 hilft nicht nur um zu beruhigen, sondern auch gegen den Schmerz. Ich würde mich auch auf die 4 und die 13 konzentrieren. Dies „öffnet das Fenster“, welches ihr erlaubt mehr Kontrolle und Verständnis über das, was passiert zu haben und hilft dir mit ihren Wünschen und Gedanken in Kontakt zu sein. Dies wird auch das Hinübergehen friedvoller gestalten - ob sie von alleine geht oder nicht - wenn die Zeit gekommen ist.

Ich würde auch schauen, ob sie es zulässt, dass man sie in der Achselhöhle der vorderen Beine hält. Halte Ausschau nach Ansammlungen und wenn du sie findest, halte sie sanft, bis sie beginnen, sich aufzulösen. Dies kann gut helfen. Mary sagt: halte deine Achselhöhlen frei um keinen Krebs zu haben. Ich würde auch Ihre 23 halten für das Verständnis, dass sie Herrscher ihres Schicksals ist.

Ich sende dir und deiner Kleinen Liebe und heilende Gedanken, Adele.

Drittes E-Mail

Liebe Adele,

ich muss dir über meine Katze berichten... wir hatten eine ganz schöne, lange JSJ- und Streichel-Behandlung gestern Abend während eines Grillabends draussen - sie llliebte es! Zumindest glaube ich das, denn sie hat sich in ihrem ganzen Leben noch nie so sehr an mich geschmiegt! Sie war noch nie eine Schmusekatze und harrete nie länger als zwei oder 3 Minuten auf dem Schoß eines Menschen aus. Letzte Nacht blieb sie während 3 Stunden auf meinem Schoß und liess sich im Arm halten. Manchmal schlief sie ein und dann war sie wirklich sehr, sehr tief entspannt - so entspannt habe ich sie noch nie gesehen. Sie hat sich sogar auf den Rücken gedreht und war wie ein kleines Baby in meinen Armen. Ganz besonders genossen hat sie es, wenn ich die 13 gehalten oder einfach die Hand auf ihren Bauch gelegt habe. Ob es etwas bewirkt gegen den Krebs, weiss ich nicht, aber zumindest ging es ihr sehr, sehr gut! Ich werde das weiterhin machen während der nächsten Tage bis sie eingeschläfert werden muss (wir hoffen immer noch, dass dies nicht nötig sein wird...).

Nochmals vielen Dank für deine Hilfe, ich bin erstaunt wie sehr sie das liebt!

Viertes E-Mail

Liebe Adele,

ich möchte berichten was mit meinem Kätzchen geschah. Sie ist am 25. April friedlich in meinen Armen eingeschlafen. Wushu war immer eine sehr wilde Katze mit starkem eigenen Willen. Sie liebte es, den Vögeln nachzujagen und in der Nachbarschaft herum zu streunen. Manchmal durften wir sie für einen ganz kurzen Moment kralen.

Vor ein paar Monaten hatte sie eine Wunde auf ihrer Nase und wir dachten es kommt von einem Kampf mit anderen Katzen, wie sie oft hatte. Es schien zu heilen, aber dann sahen wir, dass die

Haut unter der Kruste sich zurück bildete. Als der Tierarzt dies sah, meinte er, man könne nicht mehr viel tun. Die Wunde an ihrer Nase wurde schnell schlimmer. Dann habe ich dir geschrieben. Wir waren so oft wir konnten mit ihr und haben ihr ganz viel Liebe und JSJ gegeben. In der letzten Woche ihres Lebens hat sie sich auf wundersame Weise von einer wilden Katze in das süsseste kleine Schoss-Kätzchen gewandelt, das man sich vorstellen kann. Anfangs war sie noch etwas verwirrt über JSJ, aber schon bald kam sie in eine tiefe Entspannung. Ich konnte sie oft während 3 Stunden in meinen Armen halten und sie drehte sich auf den Rücken, damit ich ihre 13 und den Bauch halten konnte. Sie liebte dies und hat ihr Gesicht in meine Hand geschmiegt und meine Hand geleckt.



Mit der Zeit konnte ich sie nicht weiterhin leiden lassen.

Es ging ihr gar nicht gut, sie musste viel niesen und schlief die meiste Zeit. Wir brachten sie zum Tierarzt um sie einschläfern zu lassen. Als sie in meinen Armen lag und der Tierarzt die Injektion ansetzte, hob sie ihr Gesicht ein letztes Mal zu meinem hinauf, rollte sich zusammen und ging zur Ruhe.

Ich bin so tief berührt über die Veränderung in meiner Katze und ich bin so dankbar, dass du mir die Werkzeuge gegeben hast, damit sie sich besser fühlen konnte in ihren letzten Tagen, und dass wir dieses ganz besondere Band der Liebe und Akzeptanz aufbauen konnten.

Vielen lieben Dank.

E-mails von Adele Leas zur Verfügung gestellt
übersetzt von Sonja J. Müller, JSJ-Praktikerin, Buochs



Strömerlebnisse

Jaques – Jin Sin Jyutsu harmonisiert im Nicht-Sichtbaren

Vor 2 Jahren kontaktierte mich eine Frau aus einer meiner Strömgruppen und fragte, ob ich bereit sei Ihren Ex-Ehemann Jaques zu strömen. Sie erzählte, er sei in der Nähe von meinem Wohnort im Spital und habe schwere Diabetes, daher das linke Bein bis zum Knie amputiert und seit kurzem habe er jetzt auch eine Lähmung am linken Arm. Sie sagt, er verweigert die medizinische Behandlung, habe aber früher schon gute Erfahrungen mit Akupunktur gemacht. Ich versprach ihr zu Jaques zu gehen und sie dann über den Verlauf vom Besuch zu informieren. Ich meldete am Empfang, dass ich gerne Jaques besuchen möchte und fand ihn im Zimmer im Rollstuhl. Ich habe ihm erklärt was Jin Shin Jyutsu ist und er wollte es sofort ausprobieren. Ich habe dann mit seiner Ex-Frau abgemacht, dass ich für 2 Wochen täglich, dann für eine Zeit 2 mal in der Woche zu ihm

gehen werde. Beim nächsten Besuch habe ich mich am Empfang angemeldet und gesagt, dass ich im Auftrag seiner Ex-Frau käme und bei Jaques ab jetzt regelmässig eine Japanische Heilkunst anwende um seine Selbstheilungskräfte anzuregen und dass ich ihre Hilfe brauchte um ihn auf das Bett zu legen. Zum Glück hatten die Pfleger nichts dagegen und kamen immer, wenn ich Ihre Hilfe brauchte. Wenn er jeweils auf dem Bett lag, hörte ich seine Pulse und strömte was er im Moment brauchte. Ich habe sehr viele dritte Tiefe Ströme angewendet, und wenn er wieder diese schwärzliche Gesichtsfarbe hatte auch 4. Tiefe. Jaques schwieg keine Minute, er hatte ein grosses Bedürfnis sich mitzuteilen und erzählte sehr viel aus seinem Leben, während ich ihn strömte. Er sei in Vietnam geboren, aber als kleines Kind nach Frankreich gekommen und dort mit 6 oder 7 Geschwistern aufgewachsen. Er war früher Elektronik Ingenieur und war sehr intelligent. Er haderte sehr mit seiner Situation, er war voller Wut, nichts war richtig für ihn, alles war in Frankreich besser als hier. Alles störte ihn und er erzählte mir, dass er seine Lähmung am Arm hier in diesem Krankenzimmer bekommen habe. In der Nacht habe sein Bettnachbar gerufen, die Nachtglocke habe nicht funktioniert, und so wollte er aus dem Bett um Hilfe zu holen und sei hingefallen. Am Morgen sei dann sein Arm gelähmt gewesen. Seit ich in kennen gelernt habe war sein einziger Wunsch mit Exit in Kontakt zu kommen, damit er nicht mehr weiter leben müsste. Seine Ex Frau und auch der Psychiater der Klinik wollten nichts davon hören. Ich ging etwa ein halbes Jahr zu ihm, in diese Abteilung wo Suchtkranke untergebracht waren, oder vorübergehend auch alte Leute, die nicht mehr zu Hause leben konnten und auf einen Platz im Altersheim warteten. Trotz dem vielen strömen änderte sich nicht viel in dieser Zeit, alles ging sehr langsam voran, einzig seine Hautfarbe war besser und das noch vorhandene Bein weniger dunkel und die stets offene Wunde hatte sich geschlossen. Jaques ging jeden Tag mit seinem Rollstuhl in den wunderschönen Park, mit den Jahrhunderten alten Bäumen und er genoss die Ruhe und die Natur. Manchmal traf ich ihn im Park und machte im Sitzen Finger-Zehenstrom bei ihm. Er schwatzte jetzt nicht jedes Mal ununterbrochen, es gab öfters Minuten der Stille und er sagte er spüre, dass etwas in seinem Körper passiere. Im Herbst wurde er dann in ein anderes Haus verlegt, zusammen mit Erwachsenen mit Downsyndrom. Das verschlechterte seine Situation, weil er niemanden mehr ausser den Pflegern zum schwatzen hatte. Wenn ich merkte, dass er sich wieder über irgend etwas aufgeregt hat, hörten wir zusammen während dem Strömen Musik damit sich die Verkrampfungen schneller lösten. Exit war noch immer ein Thema für ihn. Im Winter hatte er eine starke Erkältung, dass er im Bett bleiben musste. Er verweigerte das Essen und er wurde künstlich ernährt. Als ich ihn nach 4 Wochen wieder sah, hatte er viele Kilos abgenommen und seine Hautfarbe hatte sich sehr normalisiert. Im Frühling konnte er wieder in den Park, das tat ihm gut. Wir strömten weiter jede Woche. Sein Arm besserte sich, er konnte die Finger bewegen, um z.B. eine Zuckertüte für den Kaffee zu öffnen, wenn er im Bett lag, konnte er den Unterarm soweit heben um sich im Gesicht zu kratzen. Die viel grössere Veränderung war jedoch, dass er keine Wut mehr hatte und eigentlich jetzt seine Situation akzeptierte. Exit hat er nie mehr erwähnt. Sehr erstaunt hat es mich, als er nicht mehr über seine Ex-Frau schimpfte, liess er doch vorher keinen guten Faden an ihr. Es wurde wieder Winter und er hat beschlossen, nicht mehr nach draussen zu gehen, damit er sich keine Erkältung holt. Anfang März, hatte ich eine Erkältung und konnte ihn nicht besuchen, und als ich in wieder sah, hatte sich seine Hautfarbe im Gesicht wieder sehr verdunkelt, ja war an Hals und Kinn sogar ziemlich schwarz. Als ich das nächste Mal kam, sagten sie auf der Abteilung es gehe ihm nicht gut, er warte auf den Arzt. Ich konnte trotzdem zu ihm und hielt seine Finger, weil er wollte, dass ich bleibe bis der Arzt kam. Er war in einem schlechten Zustand und vermischte beim Erzählen Sachen aus der Kindheit und Gegenwart und redete wirr. Als der Arzt kam, sagte er ganz klar „ciao Agnese“ Nach 3 Tagen hat er sich von der irischen Welt verabschiedet, so wie es ja sein Wunsch war. Ich bin dankbar, dass ich mit Jaques diese, manchmal schwierige Erfahrung machen durfte, dass JSJ nicht immer so wirkt, wie wir es gerne hätten, bei ihm waren die grossen Veränderungen im Unsichtbaren, aber er durfte im Frieden mit sich diese Welt verlassen und das ist meiner Meinung nach das grösste Geschenk, das wir bekommen können.

Agnes Livi,
JSJ-Organisatorin, Tessin

Jin Shin Jyutsu - Online

Der Markt wird überflutet von neuen JSJ Büchern und Artikeln in verschiedenen Frauenzeitschriften. Dies macht die Welt bunter, doch jeder soll selbst entscheiden, ob man immer noch an der Basis von JSJ nach Mary Burmeister steht. Neu ist auch das vielfältige Angebot von online Kursen.

Anbei möchte ich auf zwei folgende Angebote hinweisen:

Den ganzen September läuft bei Anke Oltmann das Online Seminar:

Die Frischzellenkur mit den Nabelstrom. An 30 Tagen wird in Selbsthilfe der kurze Nabelstrom 2x täglich geströmt, man kann die Erfahrungen austauschen und die Anleitung auf der homepage herunterladen, wenn man registriert ist.

Weitere Informationen auf

www.ankeoltmann.de

Christine Eschenbach und Miriam Bittar bieten die **Online-Kur zum Hörsinn**

vom 19.9 -30.10 2016 an. Ich selbst habe die Augenkur mitgemacht und es war eine interessante Erfahrung. Jedenfalls kommt man so richtig zum Strömen in der Selbstanwendung und ist motiviert dranzubleiben.

Weitere Informationen bei

Christine Eschenbach, amenah@gmx.de, Tel. + 49 (0) 30 53 137 42

Viel Spass beim Strömen

Iva Herzmann
JSJ-Praktikerin, St.Gallen



DER STRÖMKALENDER

Jin Shin Jyutsu für jeden Tag

Die 2. Auflage des Strömkalenders von Anke Oltmann ist ab sofort erhältlich.

Mehr Informationen zum Kalender und zur Bestellung findet man auf ihrer Homepage unter www.ankeoltmann.de/stroemkalender/

Ein schöner Tipp für Geburtstage oder schon für den Advent?

Iva Herzmann
JSJ-Praktikerin, St.Gallen

Kurse, Veranstaltungen

Samstag/Sonntag, 24./25. September 2016, jeweils 0830 bis ca.16.00 Uhr

Selbsthilfekurs 1

Ort: Lebens-Oase Furtbachweg 6 9030 Abtwil

Leitung: H.Schrepfer

Information und Anmeldung: kontakt@lebens-oase.ch oder 071 311 35 93

Samstag, 24. September 2016, in Neubrunn bei Turbenthal

Selbsthilfebuch 1

Kursleitung: Brigit Graf, JSJ Praktikerin, Neubrunn

Infos und Anmeldung: b.graf@clinch.ch, oder Tel. 078 728 47 13

Samstag, 22. Oktober 2016, in Neubrunn bei Turbenthal

Selbsthilfebuch 2

Kursleitung: Brigit Graf, JSJ Praktikerin, Neubrunn

Infos und Anmeldung: b.graf@clinch.ch, oder Tel. 078 728 47 13

Samstag, 26. November 2016, in Neubrunn bei Turbenthal

Selbsthilfebuch 3

Kursleitung: Brigit Graf, JSJ Praktikerin, Neubrunn

Infos und Anmeldung: b.graf@clinch.ch, oder Tel. 078 728 47 13

Einfuehrungskurs in Jin Shin Jyutsu (Selbsthilfekurs)

Wann: Samstag, 17.9. und 24.9.2016, jeweils von 9 bis 12 Uhr

Ort: Blumenrainstrasse 21 in 9050 Appenzell

Mitbringen: Matte, Kissen, Decke, warme Socken, Papier und Schreibzeug

Kosten: Fr. 120.00

Information und Anmeldung: manuela.jsj@bluewin.ch Tel. 071 787 86 87

Jin Shin Jyutsu - Finger und Mudras stroemen

Wann: Mittwoch, 28.09.2016 um 19-20.30 Uhr

Ort: Blumenrainstrasse 21 in 9050 Appenzell

Kosten: Schnupperstunde kostenlos

Information und Anmeldung: manuela.jsj@bluewin.ch Tel. 071 787 86 87

Jin Shin Jyutsu Spezialkurs: Beziehungen erkennen und anwenden

Die Beziehungen zwischen den Tiefen am Kopf, dem Gehirn, der Wirbelsäule und dem Nervensystem

Freitag bis Sonntag, 14. – 16. Oktober 2016

Leitung: Anita Willoughby, JSJ-Dozentin, New York

Information und Anmeldung: Jin Sjhin Jyutsu und Kalayana, CH 9428 Walzenhausen

Tel: +41 (0)71 886 51 14 ; Email: jsj.ost.ch@gmx.ch

Freitag, 21. Oktober 18.00 Uhr – Hands On - Ein Quartier strömt

Vortrag Dr. Michael Wirnsperger

Finger halten zum internationalen JSJ-Tag

Samstag, 22. Oktober 10.00- 16.00 Uhr – Ein Quartier strömt

Information: Iva Herzmann, iva.herzmann@me.com

Strömgruppen in St.Gallen

Montag: 12.9.—10.10.—7.11.—5.12. von 9.00-11.00 Uhr

Mittwoch: 21.9.—26.10.—23.11.—21.12. von 9.00-11.00 Uhr und 19.30-22.00 Uhr

Kosten: 20.— pro Abend

Auskunft und Anmeldung: iva.herzmann@me.com

Zum Newsletter

Sie erhalten die Ausgabe 14 des Newsletters Jin Shin Jyutsu Schweiz. In diesem NL haben wir nun alle Beiträge aufgenommen die in der Ausgabe A 13 keinen Platz mehr fanden. Danke für eure Mitarbeit! Iva und ich möchten allen herzlich danken, die mit ihrem Beitrag mithelfen, diesen NL zu gestalten.

An diesem NL mitgearbeitet haben:

Anja Moeckli, Agnes Livi, Sonja J. Müller, Iva Herzmann, Herbert Schrepfer

Wir suchen für den NL A15 wieder spannende Berichte aus verschiedenen Regionen in der Schweiz, Strömerlebnisse, besondere Erfahrungen mit Strömen, auch Tips. Kritik und Anregungen, die helfen, den NL weiter zu entwickeln, sind ebenfalls willkommen.

Der nächste NL Ausgabe 15 ist geplant im Dezember 2016 Beiträge, Kursausschreibungen, etc. müssen bis spätestens 15. November 2016 bei mir sein. Wir möchten gerne das Thema Advent und Weihnachten miteinbeziehen.

Hinweis:

Bitte meldet zurück, wenn eure Emailadresse sich ändert und ihr den NL weiterhin bekommen möchtet. Adressen von nicht zustellbaren NL muss ich gezwungenermassen aus dem Verzeichnis löschen.

Wer den NL nicht mehr erhalten möchte, kann dies unter kontakt@lebens-oase.ch mitteilen. Alle bisherigen ausgaben stehen unter www.lebens-oase und auf www.jinsjinyutsu.ch weiterhin als Download zur Verfügung.



Verfestigtes Licht –
Nahrung für den Körper



Das Licht der Sonne zum Staunen und Innehalten –
Nahrung für die Seele